Автор: Administrator
31.07.2008 14:27 -



Психологи считают, что на приобретение привычки или избавление от нее необходим ровно 21 день. Пищевые привычки – не исключение. Для того чтобы «разбудить» измученный кока-колой и бутербродами желудочно-кишечный тракт, тебе понадобится чуть меньше месяца. А поскольку грядут новогодние праздники, когда нам хочется съесть все в пределах досягаемости, самое время приучить ЖКТ к новому, полезному режиму питания. Ведь от правильной работы пищеварительного тракта зависит очень многое: от способности организма сопротивляться вирусам до роскошного внешнего вида и значительной продолжительности жизни. Приучив пищеварительную систему к новому образу питания, ты не только почувствуешь себя лучше, но и вряд ли станешь набивать желудок всем подряд: тебе просто будет хотеться здоровой пищи. Согласна? Тогда вперед!

Начало пути

Попадая в рот, пища обрабатывается слюной, в которой содержатся ферменты, расщепляющие целостные продукты на химические составляющие (длинные цепи углеводов расщепляются на коротенькие цепочки). Всасываются они в тонком кишечнике при помощи ворсинок, густо устилающих его стенки. Отсюда переваренные вещества попадают прямо в кровь (кишечник плотно опутан сосудами), а затем в печень, которая, как лаборатория, решает, что полезно, а что нет. «Хорошие» углеводы из печени разносятся с кровью по всему организму, поступают в клетки тела, где и сгорают. При этом выделяются углекислый газ и вода (она идет на нужды клетки, а углекислый газ мы выдыхаем). От сгорания мы получаем энергию.

Разорвать цепи

Из ротовой полости через пищевод еда попадает в желудок. Если мы питаемся рационально и разделяем углеводы с белками, то они не мешают друг другу в желудке, где пища переваривается под действием пепсина и соляной кислоты. Под микроскопом белки выглядят как прочные шарики, образованные из закрученных цепочек, каждая из которых состоит из отдельных аминокислот. Задача желудка – развернуть этот клубок, порвать связи между аминокислотами. И только в таком разорванном виде белки из тонкого кишечника поступят в кровь. Далее – в клетки, где внутри каждой из них из отдельных аминокислот будет построен собственный белок. Он настолько индивидуален, что даже через тысячи

лет по его строению можно будет узнать о возрасте человека, его болезнях и других особенностях его организма и образа жизни.

Жиры – залог здоровья

Если мы потребляем жиры без большого количества белков, то они спокойно перевариваются в двенадцатиперстной кишке. Сюда же попадают желчь из желчного пузыря и сок поджелудочной железы. Эта железа богата ферментами, главные из которых перерабатывают жиры и углеводы, не переварившиеся в ротовой полости. Желчь содержит ферменты, которые сначала взбалтывают, а затем переваривают жиры. Помимо этого, в желчи есть вещества, являющиеся естественными антибиотиками: их бактерицидные свойства обеспечивают дальнейшее прохождение пищи по кишечнику.

Жиры – это глицерин и жирные кислоты. Насыщенные жирные кислоты – тяжелые вещества, они с большим трудом всасываются через стенки кишечника и поступают в кровь. А полиненасыщенные кислоты легко всасываются, разносятся с кровью по клеткам и встраиваются в их оболочки. Каждая оболочка клетки состоит из трех слоев: два из них – это жирные кислоты, один слой белковый. Чем больше полиненасыщенных жирных кислот, тем полноценнее клетка: оболочка не пропустит в нее ни один вирус, какие бы эпидемии не бушевали снаружи. Эти кислоты обеспечивают здоровье и молодость организма, ведь упругость кожи и отсутствие морщин – тоже следствие хорошего тонуса клеточных оболочек.

Аппендикс – не лишний

Толстый кишечник начинается в том месте, где тонкий переходит в слепую кишку. Она заканчивается аппендиксом, который принято считать ненужным органом и своего рода бомбой замедленного действия – не знаешь, когда прихватит. Но этот орган весьма важен: когда пища из тонкого кишечника переходит в толстый, аппендикс вырабатывает массу ферментов и бактерицидных веществ, которые еще раз дезинфицируют пищу, чтобы микроорганизмы в толстом кишечнике не тратили силы на борьбу с патогенной флорой. Природа задумала, что пища не-которое время находится в слепой кишке, не продвигаясь дальше – чтобы дать аппендиксу время ее обработать. Как правило, его воспаление провоцируют неправильное питание и образ жизни. Разумеется, воспаленный аппендикс надо удалять. Если он вырезан, наши полезные микроорганизмы вынуждены больше трудиться, чтобы контролировать ситуацию. А это дополнительная нагрузка на отделы толстого кишечника. В некоторых странах не так давно была практика всем младенцам вырезать аппендикс. Но от нее быстро отказались: ведь это хоть и не жизненно важный орган, но отнюдь не лишний! Многие считают, что и желчный пузырь не нужен — только камни накапливает. Но, по последним научным данным, в нем вырабатываются некоторые гормоны молодости.

Конечно, без желчного жить можно, но пищеварение серьезно нарушается.

Микроорганизмы берегут иммунитет

В толстом кишечнике всасывается вода. Она впитывается в кровь по всей длине желудочно-кишечного тракта, но можно сказать, что в толстом кишечнике это всасывание поставлено на профессиональный уровень. К этому моменту организм уже точно знает, сколько воды ему необходимо – и ровно столько ее впитается в кишечнике. Живущие там микроорганизмы извлекают из пищевого комочка полезные для себя вещества. Если они хорошо размножаются и их достаточно, то дисбактериоз не развивается.

Микроорганизмы вырабатывают важнейшие для нас витамины и микроэлементы, при недостатке которых снижается иммунитет, замедляется выработка гормонов. Конечно, мы можем получить витамины извне, но в этом случае они усваиваются максимум на 15 %. Поэтому полезную микрофлору нашего кишечника надо беречь и баловать здоровой пищей.

Как жевать и не переживать

Наш ЖКТ очень хорошо себя контролирует, и даже легкие дисбалансы он способен компенсировать – но только лишь при условии, что мы правильно питаемся, избегаем рафинированных продуктов и хорошо пережевываем пищу.

Даже если мы питаемся рационально, но проглатываем пищу кусками, плохо пережевывая, мы наносим вред желудочно-кишечному тракту. Углеводы, которые должны перевариваться в ротовой полости, лишь слегка завариваются. Простейший пример заваренных углеводов – это кисель, который, по сути, является слизью. Подобная слизь попадает в желудок, обволакивает его, и ферменты, вырабатываемые стенками желудка, оказываются под ней. Еда ложится сверху на слизь и поэтому с ферментами не соприкасается. Остатки желудочного сока, непереваренные белки и заваренные углеводы переходят в двенадцатиперстную кишку. Желчь остается в желчном пузыре, а из поджелудочной железы не может выделиться сок. Для переваривания жиров тоже не хватает пищеварительных соков. Все вместе это и вызывает воспаление. Поэтому такой простой процесс, как тщательное пережевывание пищи, чрезвычайно важен для здоровья!

Неправильно питаешься – плохо живешь

Что происходит, если мы вообще не придерживаемся принципов рационального питания, едим что попало, особенно перед сном? Пищеварительный тракт готов к работе через час после пробуждения, около 19.00 он впадает в малоактивное состояние. Несмотря на то, что перед сном иногда хочется есть, зачастую это лишь привычка. Сместив прием пищи на вечернее время, мы заставляем ЖКТ работать, но эта работа неполноценна. Пища до конца не переваривается, и к моменту ее поступления в тонкий кишечник проходит час-полтора. Еда превращается в месиво и попросту начинает гнить (попробуй смешать, допустим, яйца с мясом и подержать при температуре 37 ˚С). Кишечник, сталкиваясь с этим впервые, реагирует остро, но со временем привыкает и спокойно переваривает такую пищу. А мы ведь не прочь съесть кусок жареного мяса, закусить

салатиком оливье, да еще и пирожное на десерт – страшно представить, что творится в желудке! От разложения непереваренных белков образуются трупные яды (кадаверин) и пена, которую гасят наши микроорганизмы. Мы недополучаем полезные вещества. Микроорганизмы «ослабевают», в результате мы чаще болеем и быстрее стареем. А все из-за неправильного питания!

Выход – изменение режима питания

Чтобы настроить желудочно-кишечный тракт на «правильную» работу, достаточно 3-4 недели. Лучше всего на этот период сознательно ограничить количество получаемых калорий, соблюдать принципы рационального и раздельного питания. Дополнительно – несколько важных правил месячного курса оздоровления организма (перед началом курса желательно посетить гастроэнтеролога и сделать УЗИ). Проводим слепое зондирование на убывающей Луне (с 6 по 17 декабря). Чтобы тщательно очистить свой желудочно-кишечный тракт, начни со слепого зондирования. Процедура помогает вывести все, что накопилось на стенках желчных протоков и в кишечнике, оздоровить печень и желчевыводящую систему. Необходима правильная подготовка: за несколько дней облегчи свое питание и начни пить травы, которые расслабляют желчные протоки (1 ч. ложку смеси куку-рузных рылец, шиповника и календулы залить 200 мл кипятка, настоять, принимать 3 раза в день). Накануне выпей натуральное слабительное (к примеру, отвар крушины или регулакс). Слепое зондирование делают как сорбитом (для здоровых людей), так и магнезией или просто теплой минеральной водой. Смешать 3 ст. ложки сорбита с 150 мл теплой воды, выпить и 40 минут полежать на правом боку, подложив грелку под правое подреберье. Лучше в этот день остаться дома, посколь-ку организм будет активно чиститься. Позавтракай после зондирования салатом или кашей, далее можно весь день ничего не есть.

Сокращаем объем пищи. Замечено: как только ты начинаешь тщательно пережевывать пищу, потребность в ее количестве снижается. Каждый кусочек хорошо бы пережевать не менее 30 раз (хотя бы 15!): твердая пища должна превратиться в жидкость, тогда ее можно глотать. Соки и сладкие напитки надо подержать во рту, чтобы подействовали ферменты.

Едим в первой половине дня. Мы уже говорили о том, что желудочно-кишечный тракт готов к приему пищи примерно через час после пробуждения и часам к семи вечера он «засыпает». Если надо в краткие сроки разбудить ЖКТ, лучше всего завтракать не позднее 10 часов утра, а ужинать около 17.00. Позже – только вода! Поначалу будет нелегко, но наша задача – сформировать полезную привычку. Если такой режим питания совершенно не для тебя, воспользуйся следующими советами.

Принимаем желчегонные чаи. Выработка желчи – сигнал к началу приема пищи. Поэтому если после приема желчегонного чая мы съедим небольшое количество пищи, все переварится. Желчегонные травы надо пить как минимум три недели – это щадящий режим приведения ЖКТ в порядок. Принимай отвар бессмертника, кукурузных рылец или измельченного корня артишока за 20 минут до еды.

Пьем много воды. Пей за час до еды или через час после. Пищу не запивай – это затруднит пищеварение, поскольку все нужные для переваривания соки будут разбавлены. Вода чрезвычайно важна для нормальной работы всех внутренних органов и систем, поэтому необходимо выпивать не менее 8 стаканов чистой воды в день (супы, чаи и соки не в счет!).

Разделяй и выбирай!

Здоровая пища – это продукты природного происхождения: мясо здоровых животных, не обработанное химикатами и гормонами, рыба, выловленная в естественных водоемах, растительная пища – фрукты, овощи, зелень, крупы, а также натуральные молочные и кисломолочные продукты, приготовленные без консервантов и загустителей. Такая пища идет на пользу нашему организму. Лучше разделять продукты: белки употреблять отдельно от углеводов.

Основные группы белков – это мясо, рыба, яйца.

Углеводы – крупы, картофель, мучные изделия.

Овощи и фрукты — тоже углеводы, но большинство из них оказывает нейтральное воздействие на ЖКТ, поэтому их можно употреблять как с белками, так и с углеводами. В овощи можно добавлять растительное масло, а в кашу – немного сливочного.